

# 2024年3月

# レクチャチャンネル予定表

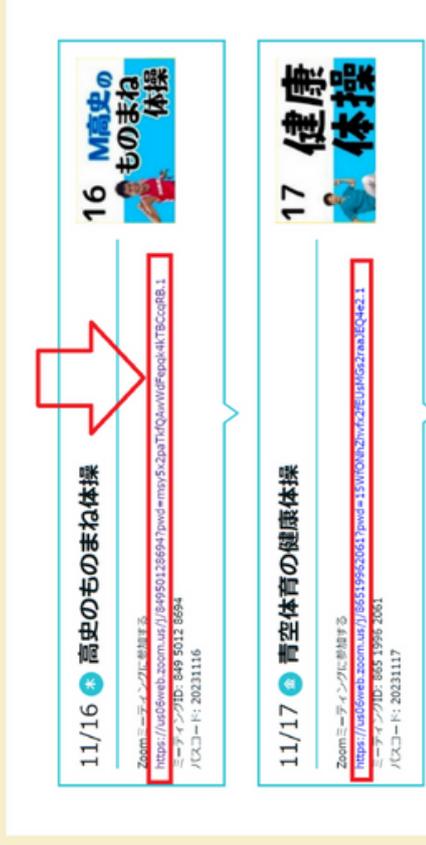
日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
<p>3 <b>健康体操</b> 心も身体もお祭り気分!</p>	<p>4 <b>いきいき体操教室</b></p>	<p>5 <b>偕楽園</b> 14:00-15:00 旅介 アトワ100%と行く 水戸の梅まつり 日本三名園</p>	<p>6 <b>脳と体のらくらく体操</b> 春を見つづける脳トレ体操</p>	<p>7 <b>ダンス体操</b> やさしい</p>	<p>1 <b>健康塾</b> ごぼう先生の 旅介</p>	<p>2 <b>八丈島音楽会</b> E7/瀬本太郎特集</p>
<p>10 <b>八丈島音楽会</b> マリン花と八丈島特集</p>	<p>11 <b>美空ひばり歌謡会</b></p>	<p>12 <b>昭和ヒットパレード</b></p>	<p>13 <b>松山城</b> 14:00-15:00 旅介 現存する12天守のひとつ 愛媛</p>	<p>14 <b>椅子ヨガ</b> 足スッキリ! むくみ解消ヨガ</p>	<p>15 <b>シルバーリトミック</b></p>	<p>16 <b>リリムジカの音楽プログラム</b></p>
<p>17 <b>おやすみ</b></p>	<p>18 <b>椅子ヨガ</b> ぐっすり眠れる 安眠ヨガ</p>	<p>19 <b>バイオリン演奏会</b> 作のしい 音楽で巡る世界の風景</p>	<p>20 <b>健康体操</b> 脳元気 脳トレ体操</p>	<p>21 <b>3月生まれ大お誕生会</b></p>	<p>22 <b>昭和ヒットパレード</b></p>	<p>23 <b>リリムジカの音楽プログラム</b></p>
<p>24 <b>美空ひばり歌謡会</b></p>	<p>25 <b>いきいき体操教室</b></p>	<p>26 <b>音楽体操</b> JOYSOUND</p>	<p>27 <b>M高史のものまね体操</b></p>	<p>28 <b>昭和ヒットパレード</b></p>	<p>29 <b>わんちゃんふれあい会</b> ドッグセラピー</p>	<p>30 <b>パフオーマンス</b> シヨウ &amp; エンタメ体操 可愛わり 1/10 瀬本太郎 X-YEの</p>
<p>31 <b>健康体操</b> たのしく楽しくやるやが筋トレ</p>						<p>2024.3</p>



# レクチャチャネル参加方法



メールに届く「今月のzoomリンク」サイトをクリック！1クリックで参加できます◎

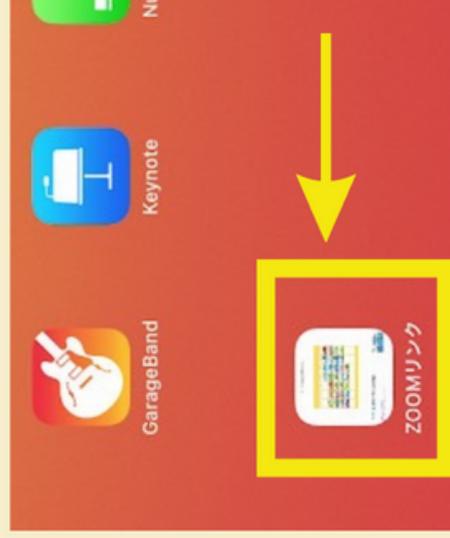


# オススメ!! レクチャチャネル簡単参加セッティング方法

「今月のzoomリンクサイトをiPadのアプリのように配置することで、簡単に参加可能になります◎



- 1,検索窓の右側に表示されたアイコンをクリック
- 2.「ホーム画面に追加」をクリック



アプリのよういつでもホーム画面に配置されます  
1クリックでサイトにアクセス可能に◎

※iPadのバージョンによって  
設定方法が異なる場合がございます。  
お気軽に運営までお問合せください。

# 定期開催レク紹介

見て楽しい♪聴いて楽しい♪参加すると更に楽しい♪オンラインレクリエーションです。  
 拳手や○×などのジェスチャーで、気軽な双方向コミュニケーションが可能です。  
 さらに！直接、講師とお話しして頂くことも可能！もちろん視聴のみの参加もOK！  
 その日の気分や状況に合わせてお楽しみください。

※講師の声や参加者様のお声が聞こえにくいこともありますので、  
 現場でのフォローや紙に書いて見せて頂く等のご協力をお願い致します。

見守りのみでも楽しみやすい！

## 運動系

体を動かしましょう！  
 動きやすい座席配置が  
 おすすめです。  
 やさしい動きから始まり、  
 時にはちょっぴり  
 難易度アップの動きにも  
 チャレンジします♪



見守りのみでも楽しみやすい！

## 音楽系

楽しい音楽プログラム！  
 生演奏と一緒に歌  
 ったり、懐かしい写真  
 や映像と共に楽しんだり、  
 音楽で体を動かしたり、  
 リクエストができる  
 レクもあります。



## イベント系

毎月開催♪超参加型レクのお誕生会や  
 わんちゃん好きには是非ご参加頂きたい  
 犬とのオンラインふれあい！  
 よしもと芸人さんのお笑い介護レクに、  
 浅草の寄席芸人が月替わりで登場する  
 演芸会など。見るだけでも楽しいプログラム  
 から、がっつり参加型まで幅広い内容で  
 開催しています！



## 旅行系

### 完全視聴型

「旅介オンライン旅番組」  
 チャットのみ可能。  
 観光名所からの生中継レポートや  
 ごぼう先生の体操などお楽しみ  
 いただけます。



## JOYレク

### 音楽体操



見守りのみでも楽しみやすい！

JOYSOUNDの音楽を使った体操や  
 クイズ等、楽しいレクをお届け！  
 延べ5,000施設様にオンラインレク  
 をお届けしている実績あり。パ  
 フォーマーは「音楽健康福祉士」  
 の資格取得者です！

このマークが入ったレクは初心者におすすめのプログラムです

# 3月のレク見どころ

月替わりのテーマでお届けする体操や音楽のプログラム  
浅草演芸、旅介ちゃんねるのラインナップをご紹介します

※講師の声や参加者様のお声が聞こえにくいこともありますので、  
現場でのフォローや紙に書いて見せて頂く等のご協力をお願い致します。

## 運動系

健康促進、ADLの向上  
などを目的に日毎のテ  
ーマでお届けします



3日(日) 心も身体もお祭り気分! 健康体操  
20日(水) 脳元気、やさしい脳トレ体操  
31日(日) たのしく楽にできるゆるやか筋トレ



9日(土) 便秘解消・腸活ヨガ!  
14日(木) 足スッキリ・むくみ解消ヨガ  
18日(月) ぐっすり眠れる・安眠ヨガ

## 音楽系



「夜来香」(昭和19年)  
「水色のワルツ」(昭和25年)  
「高原列車は行く」(昭和29年)  
「明日があるさ」(昭和38年)  
など全9曲をお届けします



八丈島音楽会  
2(土) ピアノ「龍廉太郎特集」  
10(日) マリンバ「花と八丈島特集」

## 今月の演芸

月替わりで登場する  
芸人さんのプログラム  
今月はこの2つを  
お届けします



## 旅介ちゃんねる

完全視聴型プログラムです



## 健康体操



作業療法士×健康体操系コーディネーター×認知運動療法士  
病院・施設・地域など現場で18年と経験豊富な青空体育先生が担当

目的：ADL維持向上！OTによる専門性ある介護予防体操を楽しく実施していただく

対象：座位で体をゆっくりでも動かせる方

内容：深呼吸や指折り体操などから始まり、懐かしい昭和の歌など歌いながら手や足など、個々の無理のない部位をできる範囲で動かす体操。

楽しみ方のポイント♪

- ・認知症や難聴（テロップ多用）の方でも比較的分かりやすく、マネするだけ簡単体操！
- ・昔の記憶を呼び起こし、楽しい気分で体が動かせる！
- ・クイズや健康の豆知識など、バラエティに富んだ飽きさせないプログラム！

## いきいき

## 体操教室



介護福祉士・介護予防指導士・介護予防専門整体師  
介護現場歴23年のベテラン講師 大野教徳先生が担当

目的：ADL維持向上！簡単で楽しい、日常生活に役立つ体操を実施していただく

対象：座位で体をゆっくりでも動かせる方

内容：深呼吸や軽いストレッチから筋トレや運動を実施。

整体師の専門知識を用い、体操はどの部位に効果的なのか解説を交えて実施。

楽しみ方ポイント♪

- ・先生の動きを真似するだけ簡単体操！
- ・日常生活に活かせる体操がコンセプトの為実施しやすい！
- ・スタッフ様も日頃の体操にご活用しやすいプログラム！

## 椅子ヨガ

呼吸と共に  
リラックス



全米ヨガアライアンスRYT200、シニアヨガ養成講座修了、インド政府認定ヨガ講師  
高齢者に特化した、シニアヨガインストラクターとして活動の幅を広げている今井先生が担当

目的：心身を整える！心にも良い影響を与えるリラックスヨガを体験していただく

対象：体も心もスッキリしたい方（座ったまま）

内容：ヨガの呼吸法と、正しい姿勢からお伝え。坐骨に体重をのせるだけで姿勢改善！インドヨガから学ぶ「健康のコツ」は職員さんにも必見！

楽しみ方のポイント♪

- ・優しい声と笑顔で心が元気になる
- ・ゆっくりした動きでも慢性痛に効果あり
- ・テロップ多めで認知症や難聴の方も楽しめる

## 脳と体の

## らくらく体操



一般社団法人体力メンテナンス協会認定バランスボールインストラクター・産後指導士  
体力指導士 認知症予防体操教室講師としても活躍中の笠井舞先生が担当

目的：肩凝り腰痛改善！脳トレ含めシャッキリ元気！笑顔体操を実施していただく

対象：座位で体を動かせる方。脳トレや少し難易度高めの体操をご希望の方。

実施内容：ストレッチ、ウォーミングアップ体操、脳トレ、音楽に合わせてダンスなど  
明るく元気いっぱいの笑顔が素敵な先生。リズムカルに楽しく実施。

楽しみ方ポイント♪

- ・先生の動きを真似するだけで気軽に参加可能
- ・アワアワしながらも楽しめるレベルの脳トレ。間違ってもOK！
- ・心身の状況に応じて無理なく参加！音楽に合わせて踊るダンスは女性に人気。

## ホワイトボード

## 落語



理学療法士・ホワイトボード落語アーティスト、役者（コント・演劇・一人芝居）  
メディア出演多数の舞台俳優 兼、現役の理学療法士の竹口亭ホワイトボードさんが担当

目的：笑って健康増進！視覚アプローチ落語で笑い、理学療法的体操を実施していただく

対象：落語に関心のある方。笑いが好きな方。ゆっくり座位で体を動かせる方。

実施内容：ホワイトボードや小道具を使い、ゆっくりと分かりやすく落語で笑って頂く。  
健康増進をテーマとしたクイズや体操・自律神経体操・口腔リハビリ体操・脳トレを実施。

楽しみ方ポイント♪

- ・オンラインでは希少なレク。落語好きの方へ是非おすすめを！
- ・落語を視聴しながら現場でも話題や感想をシェア！
- ・皆さんが笑いやすい雰囲気作りを。最初の笑い声は職員さんが積極的に♪

## ダンス

やさしい体操



言語聴覚士・JDAC認定ダンスリーダー・ダンススタジオ富良野スマイルファクトリー代表。  
介護予防とダンスを融合したエクササイズで受賞歴有り！太田拓実先生が富良野からお届け。

目的：ST+ダンスで元気！嚙下・認知機能、発声発語を専門的に楽しく体験していただく

対象：座位で体を動かせる方

実施内容：ストレッチ、脳トレ、リズムに合わせて体と口を動かす口腔機能向上のエクササイズ、簡単なダンスステップなど、体と嚙下機能に働きかける運動プログラム。

楽しみ方ポイント♪

- ・富良野からお届けするので、地域ネタでぜひ参戦して下さい！
- ・発声発語・嚙下体操は、食事・おやつ前にもご活用可！メモを！
- ・職員がミスしながらも楽しく行うことで、皆さんも気軽に参加しやすい！

## 美空ひばり 歌謡会



株式会社ひばりプロダクション様と弊社が提携する事により、特別な音源・映像をリクエスト含め惜しみなくご披露します！

目的：聴き惚れる！色褪せない懐かしの名曲を映像と音源でレクとして楽しんでいただく  
対象：美空ひばりファンや昭和歌謡が好きな方  
内容：楽曲や映画の映像紹介、クイズにリクエストコーナー、更には合唱まで。  
皆さんの好きな歌は何ですか？ぜひ教えて下さい！

### 楽しみ方のポイント♪

- ・知らない曲も！？視聴だけでも懐かしい映像・音源で楽しめる！
- ・リクエスト可！その時聴きたい歌はその場で聴けるかも！
- ・日頃の練習の成果を！全国の施設皆さんとオンライン大合唱！

## 昭和 ヒット パレード



バンドマン歴50年以上・ラジオDJ18年・芸能イベント事業者として40年以上の経験を生かした超安定の演奏と自由で気楽なトーク、懐かしい映像を。マッスグ・ローチさんが担当。

目的：昭和歌謡が一番！質の良い懐かしの昭和歌謡（S10年～S40年代の歌謡曲）を楽しんでいただく  
対象：どなたでも  
内容：当時の写真をお見せし、解説やクイズなどトークを交えて進行。懐かしの昭和歌謡を毎月のプログラムで季節やテーマに沿って演奏し、全曲の歌詞を画面に表示しながら歌唱。

### 楽しみ方ポイント♪

- ・歌詞付きなので一緒に歌える！
- ・ポンポンやうちわ、打楽器・鈴などの盛り上げグッズがあると更に楽しい♪
- ・昭和クイズも好評！参加するともっと楽しい！

## リリムジカの 音楽 プログラム



「介護の現場に心のエネルギーになる音楽を」リリムジカとは「心をこめた音楽」という意味の造語。音楽療法士 柴田萌先生による参加型音楽プログラム

目的：心身の癒しに！穏やかな進行と優しい声！リクエスト曲や昭和歌謡を楽しんでいただく  
対象：音楽なお好きな方、どなたでも  
内容：ピアノと歌で季節にちなんだ曲や、リクエストにお応えしながら音楽をお届け

### 楽しみ方のポイント♪

- ・画面の歌詞カードが見やすい座席配置で一緒に歌う♪
- ・皆さんで事前にリクエスト曲を考えておくと更に盛り上がる！紙に書いて準備するのもGOOD！
- ・ポンポンやうちわ、打楽器・鈴などの盛り上げグッズがあると更に楽しい♪

## リリムジカの 音楽 プログラム



「介護の現場に心のエネルギーになる音楽を」リリムジカとは「心をこめた音楽」という意味の造語。音楽療法士 三野先生による参加型音楽プログラム

目的：心身の癒しに！穏やかな進行と優しい声！リクエスト曲や昭和歌謡を楽しんでいただく  
対象：音楽なお好きな方、どなたでも  
内容：ピアノと歌で季節にちなんだ曲や、リクエストにお応えしながら音楽をお届け

### 楽しみ方のポイント♪

- ・画面の歌詞カードが見やすい座席配置で一緒に歌う♪
- ・皆さんで事前にリクエスト曲を考えておくと更に盛り上がる！紙に書いて準備するのもGOOD！
- ・ポンポンやうちわ、打楽器・鈴などの盛り上げグッズがあると更に楽しい♪

## シルバー リトミック



花キューピット、スギ薬局、サーラ住宅など誰もが聞いたことのある有名CMソングを歌う人気講師 横井則子先生が担当

目的：CMシンガーがお届け！誤嚥対策や認知症対策に特化した音楽教室を楽しんでいただく  
対象：歌うことが好き、嚥下機能向上に関心のある方、どなたでも  
実施内容：ピアノ伴奏やカラオケを使い、パタカラの誤嚥防止発声をはじめ、季節の童謡や馴染みの懐メロに合わせて、手遊びやことば遊び、リズム体操やデュアルタスク運動などを行う

### 楽しみ方ポイント♪

- ・有名シンガーの講師と一緒にのびのび歌ってみる！
- ・最初は難しくても回数を重ねることで上達が楽しみに！
- ・シンガー講師らしいテンポの良いプログラム。ライブ気分に参加♪

## 八丈島 音楽会



東京都の離島・八丈島に移住し、音楽教室を主宰。マリンバ・ピアノ・歌の演奏家。障害者施設で音楽講師も担当。東京音楽大学卒業。小金沢有希さんが担当。

目的：離島からマリンバ！八丈島ツアー体験も！？マリンバの音色と歌で心を癒していただく  
対象：音楽が好きな方。旅が好きな方。どなたでも。  
実施内容：動画や画像をお見せしながら八丈島の自然などをご紹介。離島を旅する気分を味わい島の音楽会に参加して頂くプログラム。季節の唱歌や懐かしの歌謡曲をテーマに沿ってお届け。

### 楽しみ方ポイント♪

- ・島クイズあり♪参戦して楽しむことで離島の文化を知る
- ・オンラインでは珍しいマリンバ（大きな木琴）の音色に耳を傾ける♪
- ・一緒に歌える歌詞付きの曲もあり。画面が見やすい配置で参加を！



ジャズ、民俗音楽ほか、「ハードロックから演歌まで」幅広く演奏するバイオリニスト。レパートリーは数千曲。Gumiさんが演奏をお届け。

目的：貴重な世界音楽を！鑑賞機会の少ないバイオリン演奏に触れ、音楽を楽しんでいただく

対象：当時、楽器演奏の経験があったり、音楽や歌が好きな方

内容：童謡や世界の音楽など様々な曲を演奏すると共に、バイオリンに関わるクイズや値段当てなど面白い内容も盛り沢山で楽しい音楽レク！

### 楽しみ方のポイント♪

- ・音声がしっかり聴こえるような席配置を！そして、演奏後は拍手！
- ・マラカス・鈴・タンバリン等、楽器を鳴らし一緒に盛り上げる！
- ・値段当てクイズは、音色をしっかり聴けるよう現場環境を静かに！



JOYSOUNDの音楽を使った体操やクイズ。JOYレクオンライン♪として、延べ5,000施設様にオンラインレクをお届けしている実績あり。音楽健康福祉士のパフォーマーが担当。

目的：パフォーマーと一緒に音楽で楽しく体を動かしていただく

対象：座位で体をゆっくりでも動かせる方

内容：施設様のお名前を呼びかけながら、体操や映像・コミュニケーションを取りながら参加型レクリエーションとして楽しんで頂く。

### 楽しみ方ポイント♪

- ・音楽と体操の2大要素で気軽に楽しみやすい！
- ・季節に合わせたプログラム、現場で話題を広げて盛り上げる！
- ・スタッフ様も一緒に参加すると更に楽しい♪



介護福祉士・動物介在福祉士・トリマー・ドッグトレーナー・ドッグセラピー事業を行うわんこほーむ代表で。わんこと共に病院・施設訪問活動を行う向さんがプログラム担当。

目的：癒しのひと時！動物とふれあう機会を作ることで、生き物を身近に感じ喜んでいただく  
対象：動物や犬好き・興味のある方・以前、わんちゃんを飼っていた方・ペットを飼っている施設様など  
実施内容：わんこが2匹、実際に登場。わんこや動物に関わるクイズを出題。講師が描いた塗り絵をプレゼント♪

#### 楽しみ方のポイント♪

- ・犬や動物が好きな方におすすめ！
- ・本当のわんちゃん登場&おもしろクイズ有！
- ・皆様のペット写真をご用意し思い出を共有！



全国の皆さんでその月の誕生者さんをお祝い！！司会は介護福祉漫談家メイミさん（漫談家・介護福祉士・NPO法人笑顔工場理事長・手話通訳者）

目的：おめでたいを共感！司会者や各施設誕生者さん同士が繋がり、皆で祝い、喜びを感じて頂く  
対象：誕生者さんを中心に、どなたでも。  
内容：誕生者さんへインタビュー&バーチャルプレゼント贈呈式。歌でお祝い。誕生日カードプレゼント。季節を感じる間違い探しクイズや参加型のお国自慢クイズなど。最後はダンスで賑やかに♪

#### 楽しみ方ポイント♪

- ・誕生者さんがいる際は、日付やお名前を紙に書いてアピールを！名前を呼んでお祝い♪
- ・双方向の参加型レク多数。職員様も一緒に盛り上げるともっと楽しい！
- ・他地域の施設様とのコミュニケーションも楽しむ！いろんな場所から繋がるTV電話だよと説明を！



浅草の寄席等で活躍する芸人による演芸会。音楽やマジック・曲芸など様々な芸能を月替わりでお届け。高齢者に馴染みのある昔ながらの伝統芸も多い。司会は介護福祉漫談家メイミが担当。

目的：笑って脳トレ！？演芸場から飛び出したような、楽しいお笑い技巧レクを体験していただく  
対象：どなたでも  
内容：寄席に来ているような気分で演目を楽しんで頂く。その後は参加型のプログラムで芸人さんとのコミュニケーションもお楽しみ頂く。

#### 楽しみ方のポイント♪

- ・ポンポンやうちわ等の盛り上げグッズで賑やかに♪
- ・日常なかなか経験できない芸人さんとのコミュニケーションも積極的に参加！
- ・特別な日のイベントとしての活用もおすすめ！



吉本興業とエブリ・プラスがタッグを組んでお届け！

日本各地に住む「吉本お笑い介護ブ！」の芸人さんによる健康お笑いレク

目的：芸人さんの介護レク！毎回ちがう、様々な芸人さんのレクを楽しんでいただく  
対象：お笑い好きの方や、楽しく一緒に体や頭を動かしたい方  
内容：介護レクを学んだ吉本興業のお笑い芸人さんと、オリジナルレクを楽しく実施します！芸人さんならではの、楽しいトークと面白いレクで心も体も元気になります！

#### 楽しみ方ポイント♪

- ・各県の芸人さんなので、地域により方言やテンポが違う為フォローを！
- ・知名度は全国区でなくとも、各県でご活躍されている方の為事前検索をしご周知を！
- ・体操やクイズ系も多いので、画面を見やすい位置で職員さんも一緒に楽しんで！